

SÄSONGSPLANERING vt/ht 2026



Järla IF FK Dream Team

Marlene Yngve

Lagledare: Marlene Yngve

Tränare: Marlene, Sven , Mats, Francisca, Maya och Emma

Ungdomsledare: Malika, Max, David C, Tindra, Marko o Ted

Träningsupplägg :

Planeras i supercoachappen. För lilla gruppen från ca 9 år görs separat planering utefter teman, alt planering i supercoach. Vi använder inte så många övningar i lilla gruppen utan återkommande samma övningar för att de ska bli trygga med dessa. Ungdomsledare planerar 3 övningar var som blir deras egna att leda.

Upplägg: Samling sker ca. 20 min innan träning för att ”prata av sig” (behov vi uppmärksammat hos spelare)och stämma av med upplägg med ledare etc.

Måndagar: Lilla gruppen:18-19.00 samling 17.40 – ungdomsledare 3 st alternerar varje måndag.

Upplägg teman : passning, teknik, skott, målvakt samt bollekar

Div 2-3: 19.00-20.00 samling 18.40

Onsdagar: För div 2 19-20.00 samling 18.30 uppvärmning startar 18.50 (ev tillägg fys några måndagar)

Ungdomsledare uppdrag: se separat beskrivning

Mälarserien: i år två lag div 2-3. 7-manna

Januari

Fotbollen startar – träningstider

Tränarmöte

Järla sporthall måndagar 17.30-18.30 – alla inkl. ungdomsledare

Tollare sporthall onsdagar 19-20.00- div 2-3 lagen

Februari

Möte för vårdnadshavare/föräldrar 10/2 planering av lagaktivitet och avstämning övr.

V 9 sportlov - Ingen träning

28/2- Tyresö cup 5-manna inomhus

Mars

Utomhusträningen/Tältet startar v 14-45 högsäsong vi startar v 16 Önskemål lämnat: 2 träningar/v (ej fått def. Svar)

Månd: samling 17.40 , 18-19.00 tältet för de yngsta samt de med större behov. va anpassning inkl. ungdomsledare

19-20.00 andra gruppen

Onsd : 19-20.00

24/3 Lagfoto 16.30

26/3 Årsmöte Parasportförbundet Stockholm- Uppland Scandic hotell Upplands Väsby

28/3 lagaktivitet

30/3 Järla If Årsmöte (så många som möjligt deltar inkl. ungdomsledare) Klubbhuset

April

11/4 – Prova på fotboll 2:ans fritidsgård vi är med

Träningsmatcher

V 15- påsklov ingen träning

Maj

April-maj Mälarserien: Divisioneringsspel

24/5 Mälarserien startar -första sammandraget arrangör: Järla If FK Nacka IP

Örebro cup div 5- ett lag

Träningsmatcher

Juni

Avslutning fotbollen med fika i klubbhuset/alt ute med grill

Mälarserien Sammandrag 2. Datum ej satt.

15-17/6 –tre dagar sommarfotbollsskola Ej klart datum- Nacka IP med 2-3 ungdomsledare samt 1- 2 tränare

Ev Dalecarlia med Järla ? 26-28/6

Örebro cup- div 5

Juli - sommarlov

Augusti

Mälarserien sammandrag 3. Datum o plats ej klart.

Träning startar

September

Lagaktivitet- ej klart

Special Olympic 4-6/9 ett lag 11 spelare 7-manna

Mälarserien sammandrag 4 – Gotland 18-20/9

Örebro cup – div 5 laget 5-manna

Oktober

V 44 höstlov ingen träning

Örebro cup- div 5- laget 5-manna

November

Lagaktivitet- ej klart

Inomhus cup

December

Utvärdering Mälarserien- möte

Åtterrapporering särskilt verksamhetsbidrag

Avslut Fika i klubbhuset

Sammanställning lagaktiviteter:

Mars: Gemensamt Centurion Sickla mat o bowling datum 28/3

Juni: Avslutning med grill vid klubbhuset

Augusti: Uppstarts aktivitet - titta på Sverigematch el liknande?

November: Två aktiviteter en med lilla gruppen, en med större

December: Avslut med fika